

சார்க்கோ நரம்பியல் மூட்டு நோய் (Charcot neuroarthropathy)

இந்தப் பக்கம் இயந்திரத்தால் மொழிபெயர்க்கப்பட்டது; இன்னும் மருத்துவரால் சரிபார்க்கப்படவில்லை.
ஆங்கிலப் பதிப்பே அதிகாரப்பூர்வமானது.

நீங்கள் உணர்வது

சார்க்கோ நரம்பியல் மூட்டு நோய் (Charcot neuroarthropathy), பாதங்களில் உணர்வை ஓரளவு இழந்தவர்களைப் பாதிக்கிறது; இதற்கு மிகப் பொதுவான காரணம் நீரிழிவு நோய் (diabetes). மூட்டுகளால் தங்கள் மீது விழும் அழுத்தத்தை உணர வேண்டியபடி உணர முடியாததால், நடப்பதும் நிற்பதும் அவற்றை அமைதியாகச் சேதப்படுத்தலாம். மூட்டு வீங்கி, சூடாகி, சிவந்துவிடும்; பாதமும் வடிவம் மாறத் தொடங்கலாம். பலருக்கு ஆரம்பத்தில் வலி மிகக் குறைவாகவே இருக்கும்; இந்த நிலையை எளிதில் கவனிக்காமல் விட்டுவிடுவதற்கு அதுவும் ஒரு காரணம்.

அசௌகரியம் இருக்கும்போது, அது பொதுவாகப் பாதத்தின் நடுப்பகுதியிலோ கணுக்காலிலோ இருக்கும். கால்களை ஊன்றி நீண்ட நேரம் இருந்த பிறகு அது அதிகரிப்பது வழக்கம்; இரவிலும், காலையில் முதன்முதலில் எழும்போதும் அது மோசமாக இருக்கலாம். ஓய்வு எடுத்தால் அது தணியும் போக்கு உண்டு, ஆனால் வீக்கம் குறைய சிறிது காலம் ஆகலாம். பாதத்தின் வடிவம் மாற மாற, அன்றாட வேலைகள் கடினமாகின்றன: காலணிகள் உரசலாம் அல்லது இனி பொருந்தாமல் போகலாம், சமையல் மேசையருகே நின்று சமைப்பது சோர்வாகிவிடும், கடிதப் பெட்டி வரையோ கடைக்கோ நடந்து செல்வது நிலையற்றதாக உணரப்படலாம். சிலருக்குப் பாதம் “ராக்கர்-பாட்டம்” (rocker-bottom) வடிவத்திற்கு மாறுகிறது — அதாவது பாதவளைவு தட்டையாகிச் சரிந்துவிடும்; அழுத்தம் விழும் இடங்களில் தோல் சிதைந்து, உள்ளங்காலில் புண்கள் (ulcers) உருவாகலாம்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர், உங்கள் அறிகுறிகளைக் கேட்டறிந்து, உங்கள் பாதத்தைப் பரிசோதித்து, நீங்கள் உணர்வதை அவர் கண்டறிவதோடு பொருத்திப் பார்த்து என்ன நடக்கிறது என்பதைக் கண்டுபிடிக்கிறார். உங்கள் விவரிப்பும் பரிசோதனையும் ஒன்றுக்கொன்று நேர்த்தியாகப் பொருந்தவில்லை என்றால், CT அல்லது MRI போன்ற கூடுதல் ஸ்கேன்கள் காரணத்தைத் தெளிவுபடுத்த உதவும். பாதிக்கப்பட்ட பாதத்தில் எலும்புகள் மெலிந்துபோகவும் கூடும்; இது மூட்டிலேயே சிறிய எலும்பு முறிவுகள் ஏற்படும் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது.

உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருந்து, வலி மிகக் குறைவாக அல்லது இல்லாமல் பாதம் சூடாகவும் வீங்கியும் இருப்பதைக் கவனித்தால், அதை உடனடியாகப் பரிசோதித்துக்கொள்வது நல்லது. நோயை முன்கூட்டியே கண்டறிவதுதான், உங்கள் பாதம் நிலையாக இருப்பதற்கான சிறந்த வாய்ப்பை அளிக்கிறது.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உணர்வு வழக்கமாக அளிக்கும் பாதுகாப்பை ஒரு மூட்டு இழக்கும்போது சார்க்கோ நரம்பியல் மூட்டு நோய் ஏற்படுகிறது. ஆரோக்கியமான மூட்டுகள், தங்கள் மீது அளவுக்கு அதிகமான சுமை விழும்போது எச்சரிக்கைச் சமிக்ஞைகளை அனுப்புகின்றன; அதனால் நீங்கள் ஓய்வெடுக்கிறீர்கள், காலணிகளை மாற்றுகிறீர்கள், அல்லது வலிக்கும் இடத்திலிருந்து எடையை எடுத்துவிடுகிறீர்கள். அந்தச் சமிக்ஞைகள் இல்லாதபோது, மூட்டு தொடர்ந்து சுமையைத் தாங்கிக்கொண்டே இருக்கிறது. சிறிய காயங்கள் ஒன்றன் மேல் ஒன்றாகக் குவிகின்றன; எலும்பு சிதையத் தொடங்கி வடிவமும் மாறுகிறது.

மூட்டுக்குள் இரண்டு விஷயங்கள் நடப்பதாகத் தெரிகிறது. ஒன்று, வழக்கமான எச்சரிக்கை அமைப்பு இல்லாமல் ஏற்படும் தேய்மானம்: அழுத்தத்தை உங்களால் உணர முடியாததால், சாதாரண உணர்வு உள்ள ஒருவர் ஓய்வு கொடுத்திருக்கக்கூடிய ஒரு மூட்டின் மீது நீங்கள் தொடர்ந்து நடக்கிறீர்கள். மற்றொன்று, எலும்புக்குள் இரத்த ஓட்டத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்; இவை எலும்பை உள்ளிருந்தே பலவீனப்படுத்தலாம். செயலில் உள்ள சார்க்கோ பாதத்தில், பழைய எலும்பைச் சிதைக்கும் செல்கள் அதிகச் செயல்பாட்டுக்கு வருகின்றன, ஆனால் புதிய எலும்பைக் கட்டியெழுப்பும் செல்கள் அதே வேகத்தில் ஈடுகொடுப்பதில்லை. எலும்பு மெலிந்து பலவீனமாகிறது; அதனால்தான் மூட்டிலேயே சிறிய முறிவுகள் ஏற்பட முடிகிறது.

மிகப் பொதுவாகப் பாதிக்கப்படும் மூட்டுகள் பாதத்தின் நடுப்பகுதியிலும் கணுக்காலிலும் உள்ளவை; அங்குதான் எலும்புகளும் தசைநார்களும் (ligaments) சேர்ந்து அனைத்தையும் ஒரு உறுதியான சட்டகத்துக்குள் பிடித்து வைக்கின்றன. தசைநார்கள் என்பவை எலும்பை எலும்புடன் இணைத்து, நீங்கள் நடக்கும்போது மூட்டை சரியான சீரமைவில் வைத்திருக்கும் வலிமையான பட்டைகள். எலும்பு மென்மையாகி, தசைநார்கள் நீட்சியடைய, அந்தச் சட்டகம் விட்டுக்கொடுக்கத் தொடங்குகிறது. பாதவளைவு தட்டையாகி, முன்பு விவரிக்கப்பட்ட ராக்கர்-பாட்டம் வடிவத்திற்குச் சரியலாம்; மூட்டுகளும் இடம் விலகி நகரலாம். உங்களை எச்சரிக்க வலி மிகக் குறைவாகவோ இல்லாமலோ இருப்பதால், பாதத்தின் வடிவம் மாறும் வரை அல்லது தோல் சிதையும் வரை சேதம் அமைதியாகக் குவிந்துகொண்டே இருக்கலாம்.

இது ஏன் நிகழ்கிறது என்பதை யாரும் முழுமையாகப் புரிந்துகொள்ளவில்லை; ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட வழிமுறைகள் இதில் செயல்படுவதற்கே வாய்ப்பு அதிகம். உங்களுக்கு முக்கியமானது நடைமுறைக் கருத்து: சேதத்தை உணர முடியாத ஒரு மூட்டால் தன்னைத்தானே காத்துக்கொள்ள முடியாது; எனவே நீங்கள் கவனிக்கும் வீக்கம், சூடு, வடிவ மாற்றம் ஆகியவை அமைதியாக அதிகச் சுமை தாங்கிய ஒரு மூட்டின் அறிகுறிகளே.

இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்ய முடியும்

முதல் படி, பாதிக்கப்பட்ட மூட்டுகளின் மீதிருந்து எடையை எடுத்துவிடுவது; அப்போதுதான் அவை அதிகச் சுமை தாங்குவது நிற்கும். உங்கள் செயல்பாடுகளில் மாற்றங்களையும், ஆர்த்தோடிக்ஸ் (orthotics) சாதனங்களையும் நாங்கள் பரிந்துரைக்கலாம்; ஆர்த்தோடிக்ஸ் என்பவை பாதத்தை ஆதரித்துப் பாதுகாக்க உங்கள் காலணிகளுக்குள்ளோ மேலோ அணியப்படும் சாதனங்கள். உங்கள் பாதம் அன்றாடம் எவ்வளவு நன்றாகச் செயல்படுகிறது என்பதில் ஆர்த்தோடிக் சாதனங்கள் உண்மையான விளைவை ஏற்படுத்த முடியும். எச்சரிக்கைச் சமிக்ஞைகளை இழந்துவிட்ட மூட்டுகளைப் பாதுகாத்தபடியே, நீங்கள் பாதுகாப்பாக அசைந்து இயங்குவதைத் தொடர வைப்பதே இயன்முறை சிகிச்சையின் நோக்கம். மேலும் எதையும் பற்றிப் பேசுவதற்கு முன், இந்த அணுகுமுறைக்கு நாங்கள் போதுமான கால அவகாசம் கொடுத்து முயன்று பார்க்கிறோம்.

வலி நிவாரணிகளும் அழற்சி எதிர்ப்பு (anti-inflammatory) மருந்துகளும் குறுகிய காலத்தில் அசௌகரியத்தைத் தணிக்க உதவும். மேலே சொன்ன நடவடிக்கைகளுக்குப் பதிலாக அல்ல, அவற்றுடன் சேர்த்தே இவற்றை நாங்கள் பயன்படுத்துகிறோம்.

இந்த நடவடிக்கைகள் போதுமான முன்னேற்றத்தைத் தரவில்லை என்றால், நாம் அறுவை சிகிச்சை பற்றி விவாதிக்கலாம். முக்கியத் தேர்வு ஆர்த்ரோடெசிஸ் (arthrodesis); அதாவது பாதிக்கப்பட்ட எலும்புகளை ஒன்றாக இணைத்துவிடுவது — இதனால் எடை தாங்கும்போது பாதமோ கணுக்காலோ நிலையாக இருந்து தன் வடிவத்தைத் தக்கவைத்துக்கொள்ளும். தரையில் தட்டையாகப் படையும் நிலையான ஒரு பாதம், உள்ளங்காலில் புண்களும் தொற்றுகளும் மீண்டும் வருவதற்கான வாய்ப்பைப் பெரிதும் குறைக்கிறது. சில நேரங்களில், எலும்புகள் இணையும் வரை அவற்றை இடத்தில் பிடித்து வைக்க, கணுக்கால் வழியாகக் குதிகால் வரை ஒரு கம்பியை (rod) செலுத்தி வைக்கிறோம். கூடுதல் ஆதரவு தேவைப்படும் இடத்தில், எலும்பு ஒட்டையும் (bone graft) சேர்க்க முடியும்; இது எலும்புகள் ஒன்றாக இணைந்து ஆற உதவ உங்கள் சொந்த உடலிலிருந்தே எடுக்கப்படும் எலும்பு. அறுவை சிகிச்சை என்பது நாம் சேர்ந்து எடுக்கும் முடிவு; அது உங்கள் பாதத்துக்கும் உங்கள் இலக்குகளுக்கும் பொருந்துமா என்பதை நாம் பேசி முடிவு செய்வோம்.

என்ன எதிர்பார்க்கலாம்

சார்க்கோ நரம்பியல் மூட்டு நோய் ஒரு நீண்டகால நிலை. செயலில் உள்ள ஒரு பாதத்தில் வீக்கமும் சூடும் பொதுவாக வாரங்கள் முதல் மாதங்கள் வரையான காலத்தில் தணியும்; குறிப்பாக மூட்டின் மீதிருந்து எடை எடுக்கப்பட்டவுடன். ஆனால் பாதத்தின் வடிவத்தில் ஏற்பட்ட மாற்றங்கள் நிலைத்திருக்கும் போக்கு உண்டு. சிகிச்சை இல்லாமல் விட்டால், மூட்டு தன்னால் உணர முடியாத சுமையைத் தாங்கிக்கொண்டே இருக்கும்; பாதம் நிலையற்றதாகும் வரை அல்லது தோல் சிதைந்து புண்களாகும் வரை சேதம் அமைதியாகக் குவிந்துகொண்டே இருக்கும்.

நன்கு நிர்வகிக்கப்பட்ட சிகிச்சையுடன், பல பாதங்கள் நிலையாகவும் பயன்படுத்தக்கூடியதாகவும் இருக்கின்றன. ஆர்த்தோடிக்ஸும் அறுவை சிகிச்சை அல்லாத மற்ற நடவடிக்கைகளும், உங்கள் பாதம் அன்றாடம் எவ்வாறு செயல்படுகிறது என்பதில்

உண்மையான மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முடியும். அறுவை சிகிச்சை தேவைப்பட்டால், பாதிக்கப்பட்ட எலும்புகளை ஒன்றாக இணைப்பது பெரும்பாலான நிலைகளில் ஒரு நிலையான பாதத்தை அளிக்கிறது; பாதத்தின் பின்பகுதி (hindfoot) மறுசீரமைப்பு அறுவை சிகிச்சைகளில் 80%-க்கும் அதிகமானவற்றில் எலும்புகள் வெற்றிகரமாக இணைகின்றன. மொத்தத்தில், கடுமையான வடிவக் கோளாற்றைச் சரிசெய்யும் அறுவை சிகிச்சை 93% நோயாளிகளுக்கு நிலைப்புத்தன்மையை அளிக்கிறது. இந்த வகை அறுவை சிகிச்சை செய்துகொள்பவர்களில் பெரும்பாலானோர் வலி நிவாரணமும் செயல்பாடும் மேம்பட்டதாகத் தெரிவிக்கின்றனர்; பல ஆண்டுகளுக்குப் பிறகும் அவர்கள் அந்த முடிவில் திருப்தி அடைந்திருக்கின்றனர்.

உணர்வை இழந்த ஒரு பாதத்தில் அறுவை சிகிச்சை செய்வது சவாலானது என்று நேர்மையாகச் சொல்ல வேண்டும். சில நேரங்களில் எலும்புகள் இணையாமல் போகின்றன; தொற்று அல்லது காயம் ஆறுவதில் சிக்கல்களும் ஏற்படலாம் — குறிப்பாக நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு, தோலுக்கு இரத்த ஓட்டம் குறைவாக உள்ளவர்களுக்கு, அல்லது புகைப்பிடிப்பவர்களுக்கு. யாருக்கு அறுவை சிகிச்சை என்பதைக் கவனமாகத் தேர்ந்தெடுப்பது முக்கியம்; மற்ற நடவடிக்கைகளால் தணியாத பாதங்களுக்கான கடைசிக் கட்ட மீட்புத் தேர்வாகவே (salvage option) அறுவை சிகிச்சை பொதுவாக இருக்கிறது. சில சிறிய எண்ணிக்கையிலான நிலைகளில், கால் உறுப்பைக் காப்பாற்ற முடியாமல் போகலாம்; அப்போது உறுப்பு நீக்கம் (amputation) பற்றி விவாதிக்கப்படும்.

நீங்கள் நடைமுறையில் எதிர்பார்க்கக்கூடியது இதுதான்: முன்கூட்டிய நோயறிதல், அதிகச் சுமையிலிருந்து பாதுகாப்பு, குழுவாகச் செயல்படும் அணுகுமுறை ஆகியவற்றுடன் பெரும்பாலான பாதங்களை நிலையாகவும் சௌகரியமாகவும் வைத்திருக்க முடியும். இந்த நிலை எவ்வளவு விரைவாகக் கண்டறியப்படுகிறதோ, அவ்வளவு அதிகமாக உங்கள் பாதம் தன் வடிவத்தையும் செயல்பாட்டையும் தக்கவைத்துக்கொள்ளும்.

எப்போது மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்

சார்க்கோ நரம்பியல் மூட்டு நோயில், எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் வழக்கமானவை அல்ல. வலி மிகக் குறைவாக அல்லது இல்லாமல், சூடாகவும் வீங்கியும் சிவந்தும் இருக்கும் ஒரு பாதம்தான் முக்கியமான அறிகுறி; அது தானாகத் தணியுமா என்று காத்திருக்காமல் உடனடியாகப் பரிசோதிக்கப்பட வேண்டும். உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருந்தால் இது இன்னும் முக்கியம்; ஏனெனில் உணர்வை இழந்த ஒரு பாதத்தால், சேதத்தைப் பற்றி வேண்டியபடி உங்களை எச்சரிக்க முடியாது. பாதத்தில் உள்ள ஒரு புண் ஆறாமல் இருந்தால், உங்கள் பாதத்தின் வடிவம் மாறிக்கொண்டிருந்தால், அல்லது உங்கள் பாதங்களில் புதிதாக மரத்துப்போதலோ ஊசி குத்துவது போன்ற கூச்ச உணர்வோ தோன்றினால், நிபுணர் பரிசோதனையைக் கேட்டுப் பெறுங்கள். உங்கள் பாதம் திடீரெனக் கடுமையான வலியுடன் இருந்தாலோ, மோசமாக வீங்கினாலோ, அல்லது தோல் சிதைந்து சிவப்பு பரவினாலோ அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள்; ஏனெனில் இவை அன்றே சிகிச்சை தேவைப்படும் ஒரு பிரச்சினையைக் குறிக்கலாம்.